

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

*Н.А. Флячинська, Г.П. Грибан*

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, сукупність духовних та матеріальних цінностей, способів їх набуття та використання з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних якостей за допомогою рухової активності.

Фізична культура ще з початку свого існування була важливим засобом гармонійного розвитку людини, формування і вдосконалення функціональних можливостей організму. Вона також є головним чинником фізичного здоров'я людини. Стан здоров'я людини суттєво залежить від рухової активності, тому недостатня рухова активність призводить до зростання захворюваності, скорочення тривалості життя та демографічних проблем.

Виникнення фізичної культури науковці пов'язують з початком розвитку первісної общини. Рання форма фізичного виховання були колективні ігри, що носили наслідувальний характер. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. Ці ігри майже повністю повторювали трудовий процес, використовували предмети мисливського інвентарю та живі цілі.

У зв'язку з поділом праці за віковими і статевими ознаками, відбувалася подальша еволюція ігор. Поступово вони втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними. Також живі цілі замінювалися рухомими мішенями – опудалами, м'ячами з шкури тварини, набитими вовною, а інвентар замінювався ігровим.

На останньому етапі розвитку первісного суспільства виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Вони отримали найпростіші правила, з'явилися спортивні судді та глядачі. Цей процес привів до виділення з ігор самостійних фізичних вправ: з'явився біг, метання, стрибки, плавання та інші види рухів. Всі вони були пов'язані з підготовкою членів общини до праці й, зокрема до війни, якщо згадувати підготовку спартанців. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичним вправам підлітків і молоді, тобто з'явилося фізичне виховання.

Найвищого розвитку фізична культура досягла в VIII–IV ст. до н. е. під час розквіту рабовласницьких відносин в Греції. Найбільш впливовими з невеликих держав були Лаконія, з головним містом Спартою, та Аттіка, з головним містом Афінами. Залежно від економічного, політичного і культурного розвитку, військової організації і системи виховання кожна з цих держав мала свої особливості фізичного виховання.

Центральним завданням фізичного виховання Спарти, було формування підростаючого покоління, здатного перемогти у будь-яких умовах, відважного та наполегливого. Спартанець-батько повинен був показати новонароджену дитину раді старійшин, яка виносила вироки щодо життєздатності малюків. Слабких дітей скидали в ущелину з гори Тайгет. Також, щоб діти вирости загартованими їх з народження не сповивали.